

CÓMO TRABAJAR DE CASA DE MANERA EFECTIVA

PREPÁRATE PARA EL DÍA

Una manera eficaz de trabajar de casa es manteniendo límites físicos y sociales. Levantarse temprano en la mañana, bañándose, y poniéndose su cambio de ropa profesional son indicadores físicos y sociales que separan quién eres en casa y quién eres en la oficina.¹

CONSEJO DE HARC

Nuestro Asistente de Investigación, Jerry Quintana, encuentra que vestirse con atuendo profesional mejora su productividad.



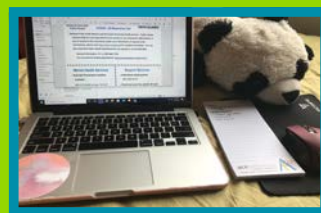
DESIGNA UN LUGAR DE TRABAJO

Algunos estudios muestran que sentarse en estaciones de trabajo designadas envía una señal clara al cerebro de que es hora de enfocarse y trabajar. Para maximizar los resultados, asegúrese de designar una o varias áreas de trabajo. Utiliza estas áreas solo para trabajar y aléjase de ellos cuando no esté trabajando.²



CONSEJOS DE HARC

Mientras que nuestra Asistente de Investigación, Amairani Ramos, encuentra productividad en múltiples áreas de trabajo, nuestra Directora de Investigación y Evaluación, Dra. Casey Leier, prefiere una sola estación de trabajo que esté bien organizada para evitar distracciones.



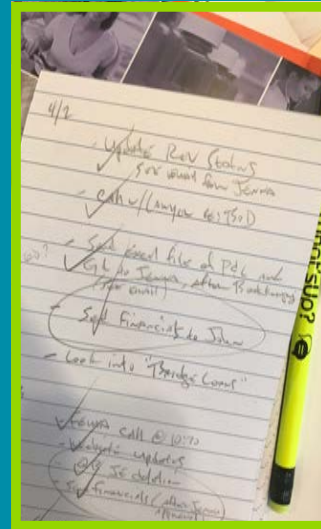
ESTABLECE UN HORARIO

Establece un horario en casa de manera que funcione mejor para usted. Esto puede basarse en juntas requeridas o en los niveles de energía. Además, estudios muestran que escribir listas detalladas por categorías de importancia ayudan a ejecutar eficazmente las tareas más que tener un plan sin detalles.²



CONSEJO DE HARC

Nuestra Gerente Administrativa, Theresa Sama, sabe que una lista detallada diaria le ayuda a seguir con su rutina. Ella hacía esto en la oficina y continúa con el hábito en casa.



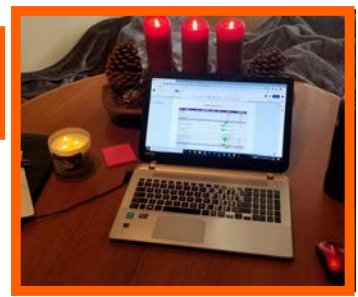
ENCUENTRA LO QUE FUNCIONA MEJOR PARA TI

Debido a que no hay un consejo único para todos, es importante conocerse a uno mismo y encontrar lo que funciona mejor para usted.³ Por ejemplo, si sabe que se distrae fácilmente, elimina estas distracciones desde el principio. O si sabe que sus niveles de estrés suben fácilmente, encuentra una manera de minimizar o eliminar el estrés.



CONSEJOS DE HARC

Nuestro Asociado de Investigación, Chris Morin, sabe que él trabaja mejor desde un ambiente acogedor. Él también minimiza las distracciones apagando la televisión. Nuestra CEO, la Dra. Jenna LeComte-Hinely reduce sus niveles de estrés acariciando a sus mascotas.



PREPARA SU COMPUTADORA PORTÁTIL

Para trabajar cómodamente desde casa, utiliza un soporte para su computadora portátil que pueda ajustar la altura de la pantalla. Su postura es importante, así que siéntase derecho y ajusta la computadora para que la parte superior de la pantalla esté a la altura de los ojos.⁴

CONSEJO EXTRA

Recuerda que eres increíble. Si se siente un poco menos productivo, es posible que sea debido al cambio de rutina, y constantemente trabajando en la sala o en el comedor... o es posible que tengamos una pandemia. De cualquier manera, sentirse un poco menos productivo puede suceder, pero no significa que no sea el mejor en lo que hace!

¡Esperamos que estos consejos le resulten útiles!

Para obtener información de salud local, visite: HARCdata.org

BIBLIOGRAFÍA

1. Harvard Business Review: <https://hbr.org/2014/10/5-ways-to-work-from-home-more-effectively>
2. Healthline: <https://www.healthline.com/health/working-from-home-tips#tips-for-newbies>
3. NPR: <https://www.npr.org/2020/03/15/815549926/8-tips-to-make-working-from-home-work-for-you>
4. Programa de Ergonomía de UC Berkeley: <https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/laptop.pdf>